

Tarwe

Tarwe is een volledig voedsel daar het de 7 dhatus van het lichaam voedt. Het levert koolhydraten, eiwitten, mineralen en vitaminen en de waardevolle tarwe(kiem)olie.

Tarwe bevat gluten, een eiwit dat de weerstand, het uithoudings-vermogen en de sexuele kracht van het lichaam versterkt. Voltarwemeel bevat iets minder gluten. Vaak is aan meel uit de handel extra gluten toegevoegd.

Naast voltarwemeel vindt men gebuild meel, waaraan enkel een percentage zemelen is onttrokken, en wit meel, waaraan ook de kiem- & eiwitlaag ontbreekt (waardoor die kleeft aan de darmen).

Hoewel tarwekorrels heel lang hun vitale kracht bewaren, verliest tarwemeel reeds na 14 dagen alle levenskracht. Brood dient dan ook van vers gemalen meel gebakken te zijn, en blijft dan nog 48 uur voldoende vers.

De traditionele indische broodjes zijn overheerlijk en voedend in de ruimste zin van het woord. Evenwel zijn ze vrij arbeidsintensief. Immers, voor een gezin van 4 personen staat een geroutineerde 'chapati-bakker' al gauw 2 x 30 min. per dag aan het fornuis.

Anderzijds is het brood in de handel doorgaans van oud of zéér oud meel gebakken, en ook al zegt men het er niet bij, het komt vaak uit de diepvries. Dergelijk brood creëert tamas (inertie, dofheid) en slibt de darmen dicht. Sommige natuurbakkers malen zelf en bakken met vers meel.

Vaak is het niet eenvoudig en de zoektocht naar contoleerbaar vers gemalen meel kan heel wat voeten in de aarde hebben. Of je bent een liefhebber met tijd en je schaft je een kleine graanmolen aan. Weet dan wel dat tarwekorrels minstens 4 maand na de oogst moeten rusten alvorens voor consumptie geschikt te zijn.